

Утверждаю:



Директор

Сидорчук Е.В.

МАУ "Комбинат детского питания"

Примерное меню для организации питания детей, детских яслей, возрастной категории с 1 до 3 лет  
посещающих муниципальные дошкольные образовательные учреждения г. Ангарска

09.11-22.11.2023г

День: 1

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша Солнышко	150	3,400	3,910	18,429	113,270		199
	Чай с молоком	180	1,200	2,000	6,870	50,280		29
	Бутерброд с маслом	25/5	3,000	4,000	13,100	115,320		1
<b>Итого за Завтрак</b>			<b>7,600</b>	<b>9,910</b>	<b>38,399</b>	<b>278,870</b>	<b>0,000</b>	
Завтрак 2	Биоiogурт	125/1шт	3,125	3,130	11,000	84,670	10,096	401
	<b>Итого за Завтрак 2</b>			<b>3,125</b>	<b>3,130</b>	<b>11,000</b>	<b>84,670</b>	<b>10,096</b>
Обед	Яйцо вареное	048/1шт	2,040	3,000		35,960		337
	Свекольник	150	4,100	4,870	14,001	105,600	5,260	58
	Биточек рыбный особый	60	5,921	3,643	3,000	92,100	4,253	262
	Пюре картофельное	120	2,500	3,200	20,080	114,965	3,720	321
	Компот из изюма	180	0,330		12,000	48,000	18,640	376
	Хлеб пшеничный	050	1,200	0,230	22,000	95,000		1
<b>Итого за Обед</b>			<b>16,091</b>	<b>14,943</b>	<b>71,081</b>	<b>491,625</b>	<b>31,873</b>	
Полдник	Печенье песочное сахарное	50	4,215	6,845	34,000	214,465		191
	Чай с молоком	180	1,200	2,000	6,870	50,280		413
<b>Итого за Полдник</b>			<b>5,415</b>	<b>8,845</b>	<b>40,870</b>	<b>264,745</b>		
Ужин	Котлета Домашняя	60	6,287	4,290	5,250	85,000		299
	Соус сметанный с томатом	020	0,500	2,487	3,000	32,400	3,031	373
	Макароньы отварные	110	2,382	3,280	21,400	111,690		205
	Чай без сахара	180			1	4		410
	Хлеб пшеничный	025	0,600	0,115	11,000	47,000		1
<b>Итого за Ужин</b>			<b>9,769</b>	<b>10,172</b>	<b>41,650</b>	<b>280,090</b>	<b>3,031</b>	
<b>Итого за день</b>			<b>42,000</b>	<b>47,000</b>	<b>203,000</b>	<b>1400,000</b>	<b>45,000</b>	

День: 2

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Суп молочный гречневый	150	4,020	4,695	18,508	121,835		94
	Напиток кофейный	180	1,200	0,800	6,870	39,480		395
	Бутерброд с маслом	25/5	3,000	4,000	13,100	115,320		1
<b>Итого за Завтрак</b>			<b>8,220</b>	<b>9,495</b>	<b>38,478</b>	<b>276,635</b>		
Завтрак 2	Йогурт	150	3,750	3,750	10,150	89,350	7,623	401
	<b>Итого за Завтрак 2</b>			<b>3,750</b>	<b>3,750</b>	<b>10,150</b>	<b>89,350</b>	<b>7,623</b>
Обед	Суп картофельный с горохом	150	4,420	4,890	11,560	101,653	2,000	81
	Жаркое по-домашнему	110/30	7,190	8,280	25,530	204,000	6,010	276
	Компот из сухофруктов	180	0,100		14,000	56,000	17,606	376
	Хлеб пшеничный	050	1,200	0,230	22,000	95,000		1
<b>Итого за Обед</b>			<b>12,910</b>	<b>13,400</b>	<b>73,090</b>	<b>456,653</b>	<b>25,616</b>	
Полдник	Вафли	40	3,187	5,245	20,506	141,200		100
	Чай с молоком	180	1,200	2,000	6,870	50,280		413
<b>Итого за Полдник</b>			<b>4,387</b>	<b>7,245</b>	<b>27,376</b>	<b>191,480</b>		
Ужин	Сырники из творога	130	9,221	10,745	19,876	215,032	0,900	231
	Молоко сгущенное	030	1,912	2,250	10,030	67,850		
	Чай без сахара	180			1,000	4,000		410
	Хлеб пшеничный	025	0,600	0,115	11,000	47,000		1
	Яблоки свежие	95	1,000		12,000	52,000	10,861	386
<b>Итого за Ужин</b>			<b>12,733</b>	<b>13,110</b>	<b>53,906</b>	<b>385,882</b>	<b>11,761</b>	
<b>Итого за день</b>			<b>42,000</b>	<b>47,000</b>	<b>203,000</b>	<b>1400,000</b>	<b>45,000</b>	



День: 3

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша молочная манная	150	4,030	4,860	18,311	117,206		185
	Чай с молоком	180	1,200	2,000	6,870	50,280		29
	Бутерброд с маслом, сыром	25/5/10	3,000	5,000	14,960	119,240		3
Итого за Завтрак			8,230	11,860	40,141	286,726		
Завтрак 2	Бифивит	150	3,750	3,750	12,000	96,750		420
	Итого за Завтрак 2			3,750	3,750	12,000	96,750	
Обед	Суп картофельный с гречками	150	4,390	4,500	11,870	105,540	1,020	77,12
	Котлета мясная	60	7,000	5,000	3,000	111,000		299
	Рагу овощное	110	1,270	4,320	19,354	105,447	6,881	344
	Кисель из смородины	180	0,014		13,000	52,000	21,324	590
	Хлеб ржаной	050	2,000	1,000	22,000	105,000		1
Итого за Обед			14,674	14,820	69,224	478,987	29,225	
Полдник	Плюшка Московская	050	2,093	8,377	26,320	186,000		469
	Чай без сахара	180			1,000	4,000		410
Итого за Полдник			2,093	8,377	27,320	190,000	0,000	
Ужин	Рыба тушеная с овощами	40/40	9,183	4,232	3,401	88,136	1,261	247
	Рис припущенный	110	2,500	3,461	20,614	127,421		76
	Чай с сахаром	180			6,000	24,000		411
	Хлеб ржаной	025	1,000	0,500	11,000	52,500		1
	Апельсины свежие	095	0,570		13,300	55,480	14,514	389
Итого за Ужин			13,253	8,193	54,315	347,537	15,775	
Итого за день			42,000	47,000	203,000	1400,000	45,000	

День: 4

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Омлет натуральный	130	5,049	4,810	3,185	76,030	0,026	20
	Какао с молоком	180	1,200	1,320	6,030	40,800		397
	Бутерброд с джемом	25/5/15	2,510	4,950	16,000	118,590	3,420	2
Итого за Завтрак			8,759	11,080	25,215	235,420	3,446	
Завтрак 2	Снежок	150	3,750	3,750	12,000	96,750		401
	Итого за Завтрак 2			3,750	3,750	12,000	96,750	
Обед	Суп крестьянский со сметаной	150	4,076	4,903	11,320	114,281	3,020	29
	Шницель рубленый	060	6,000	5,212	2,680	92,000		282
	Соус сметанный с томатом	030	1,912	3,000	11,047	67,850	0,600	373
	Каша гречневая рассыпчатая	110	2,050	3,586	20,877	118,300		179
	Компот из кураги	180	0,040		14,000	56,000	21,000	376
	Хлеб пшеничный	050	1,200	0,230	22,000	95,000		1
Итого за Обед			15,278	16,931	81,924	543,431	24,620	
Полдник	Коржик молочный	065	3,075	5,475	20,000	149,275		496
	Чай с молоком	180	1,200	2,000	6,870	50,280		413
Итого за Полдник			4,275	7,475	26,870	199,555		
Ужин	Икра кабачковая	30	0,370	0,720	7,881	39,484	1,910	1
	Запеканка картофельная с печенью	150	7,968	6,929	20,110	162,360	4,163	291
	Чай с сахаром	180			6,000	24,000		411
	Хлеб пшеничный	025	0,600	0,115	11,000	47,000		1
	Яблоки свежие	95	1,000		12,000	52,000	10,861	386
Итого за Ужин			9,938	7,764	56,991	324,844	16,934	
Итого за день			42,000	47,000	203,000	1400,000	45,000	



День: 5

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша молочная овсяная	150	4,084	4,810	20,798	132,818		185
	Напиток кофейный	180	1,200	0,800	6,870	39,480		395
	Бутерброд с маслом, сыром	25/5/10	3,000	5,000	14,960	119,240		3
<b>Итого за Завтрак</b>			<b>8,284</b>	<b>10,610</b>	<b>42,628</b>	<b>291,538</b>		
Завтрак 2	Ряженка	150	3,750	3,750	13,000	100,750		401
	<b>Итого за Завтрак 2</b>			<b>3,750</b>	<b>3,750</b>	<b>13,000</b>	<b>100,750</b>	
Обед	Суп картофельный с клецками	150	4,405	4,900	11,320	106,100	1,054	85
	Плов куриный	120/40	8,569	8,401	32,000	237,600	4,100	304
	Компот из сухофруктов	180	0,100		14,000	56,000	19,000	376
	Хлеб Дарницкий	050	2,000	1,000	22,000	103,000		1
<b>Итого за Обед</b>			<b>15,074</b>	<b>14,301</b>	<b>79,320</b>	<b>502,700</b>	<b>24,154</b>	
Полдник	Пряник	40	2,950	5,370	12,329	119,949		100
	Чай с молоком	180	1,200	2,000	6,870	50,280		413
<b>Итого за Полдник</b>			<b>4,150</b>	<b>7,370</b>	<b>19,199</b>	<b>170,229</b>		
Ужин	Суфле творожное	130	9,310	10,030	24,514	214,411	0,020	365
	Соус абрикосовый	40	1,032	0,781	10,739	64,372	8,956	359
	Чай без сахара	180			1,000	4,000		410
	Бананы свежие	95	0,400	0,158	12,600	52,000	11,870	386
<b>Итого за Ужин</b>			<b>10,742</b>	<b>10,969</b>	<b>48,853</b>	<b>334,783</b>	<b>20,846</b>	
<b>Итого за день</b>			<b>42,000</b>	<b>47,000</b>	<b>203,000</b>	<b>1400,000</b>	<b>45,000</b>	

День: 6

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша молочная пшеничная	150	4,030	4,860	18,311	132,984		185
	Какао с молоком	180	1,200	1,320	6,030	40,800		397
	Бутерброд с маслом	30/10	3,000	4,000	13,100	115,320		1,41
<b>Итого за Завтрак</b>			<b>8,230</b>	<b>10,180</b>	<b>37,441</b>	<b>289,104</b>		
Завтрак 2	Биопродукт кисломолочный "Бифимикс"	125/1шт	3,125	3,130	8,000	92,624	10,030	420
	<b>Итого за Завтрак 2</b>			<b>3,125</b>	<b>3,130</b>	<b>8,000</b>	<b>92,624</b>	<b>10,030</b>
Обед	Сельдь соленая	15	1,350	1,604		36,273		83
	Борщ с капустой и картофелем	150	4,030	4,424	14,512	113,864	3,200	57
	Медвежата мясные	060	9,016	7,340	5,120	72,891		98
	Пюре картофельное	120	2,500	3,885	20,080	114,965	0,732	321
	Напиток из шиповника	180	0,012		18,667	74,400	22,072	398
	Хлеб пшеничный	050	1,200	0,230	22,000	95,000		1
<b>Итого за Обед</b>			<b>18,108</b>	<b>17,483</b>	<b>80,379</b>	<b>507,393</b>	<b>26,004</b>	
Полдник	Гребешок с повидлом	65	3,012	7,435	28,200	194,195	5,080	462
	Чай без сахара	180			1,000	4,000		410
<b>Итого за Полдник</b>			<b>3,012</b>	<b>7,435</b>	<b>29,200</b>	<b>198,195</b>	<b>5,080</b>	
Ужин	Мясо, тушеное в томатном соусе/ясли	40/50	6,543	5,377	5,780	101,794	3,886	277
	Спагетти с маслом	110	2,382	3,280	23,200	131,890		205
	Чай с сахаром	180			8,000	32,000		411
	Хлеб пшеничный	025	0,600	0,115	11,000	47,000		1
<b>Итого за Ужин</b>			<b>9,525</b>	<b>8,772</b>	<b>47,980</b>	<b>312,684</b>	<b>3,886</b>	
<b>Итого за день</b>			<b>42,000</b>	<b>47,000</b>	<b>203,000</b>	<b>1400,000</b>	<b>45,000</b>	



День: 7

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша молочная рисовая	150	4,040	3,810	18,032	121,188		185
	Чай с молоком	180	1,200	2,000	6,870	50,280		29
	Бутерброд с маслом	25/5	3,000	4,000	13,100	115,320		1
Итого за Завтрак			8,240	9,810	38,002	286,788		
Завтрак 2	Йогурт	100	2,500	2,500	9,584	73,100	3,909	401
	Итого за Завтрак 2			2,500	2,500	9,584	73,100	3,909
Обед	Суп картофельный с рыбными фрикадельками	150/15	4,090	4,280	14,197	110,920	0,117	84
	Голубцы ленивые	135	9,530	11,580	25,316	217,754	4,016	298
	Компот из кураги	180	0,040		14,000	56,000	21,000	376
	Хлеб пшеничный	050	1,200	0,230	22,000	95,000		1
Итого за Обед			14,860	16,090	75,513	479,674	25,133	
Полдник	Бананы свежие	95	0,400	0,158	12,600	52,000	14,924	386
	Чай без сахара	180			1,000	4,000		410
Итого за Полдник			0,400	0,158	13,600	56,000	14,924	
Ужин	Творожная масса	100	9,754	9,000	26,440	225,776	1,034	
	Блинчики с маслом	100/5	4,334	7,192	28,831	206,812		447
	Молоко сгущенное	030	1,912	2,250	10,030	67,850		
	Чай без сахара	180			1,000	4,000		410
Итого за Ужин			16,000	18,442	66,301	504,438	1,034	
Итого за день			42,000	47,000	203,000	1400,000	45,000	

День: 8

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша молочная пшечно-кукурузная	150	3,087	3,300	18,380	122,700		174
	Напиток кофейный	180	1,200	0,800	6,870	39,480		395
	Бутерброд с маслом	25/5	3,000	4,000	13,100	115,320		1
Итого за Завтрак			7,287	8,100	38,350	277,500		
Завтрак 2	Бифивит	100	2,500	2,500	6,000	56,500		401
	Итого за Завтрак 2			2,500	2,500	6,000	56,500	
Обед	Рассольник ленинградский	150	4,535	5,086	13,070	113,300	6,200	76
	Котлета по-хлыновски	60	5,980	4,360	3,250	95,000		454
	Соус сметанный с томатом	020	0,200	2,487	3,000	32,400	0,960	373
	Макароны отварные	110	2,382	3,280	21,400	118,548		205
	Кисель из свежей ягоды	180	0,018		14,000	43,160	16,000	590
	Хлеб ржаной	050	2,000	1,000	22,000	105,000		1
Итого за Обед			15,115	16,213	76,720	507,408	23,160	
Полдник	Ватрушка с творогом	075	4,886	9,410	28,695	211,327	0,074	458
	Чай без сахара	180			1,000	4,000		410
Итого за Полдник			4,886	9,410	29,695	215,327	0,074	
Ужин	Котлеты рыбные любительские	60	7,712	6,392	3,160	99,800		256
	Пюре картофельное	120	2,500	3,885	20,080	114,965	3,213	321
	Чай с лимоном	180			5,995	24,000	7,692	80
	Хлеб ржаной	025	1,000	0,500	11,000	52,500		1
	Яблоки свежие	95	1,000		12,000	52,000	10,861	386
Итого за Ужин			12,212	10,777	52,235	343,265	21,766	
Итого за день			42,000	47,000	203,000	1400,000	45,000	



День: 9

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
<b>Завтрак</b>	Омлет натуральный	130	5,049	5,810	6,185	87,200	0,026	20
	Какао с молоком	180	1,200	1,320	6,030	40,800		397
	Бутерброд с маслом, сыром	25/5/10	3,100	5,731	15,230	129,000		3
	<b>Итого за Завтрак</b>		<b>9,349</b>	<b>12,861</b>	<b>27,445</b>	<b>257,000</b>	<b>0,026</b>	
<b>Завтрак 2</b>	Снежок	100	2,500	2,500	8,000	64,500		401
	<b>Итого за Завтрак 2</b>		<b>2,500</b>	<b>2,500</b>	<b>8,000</b>	<b>64,500</b>		
<b>Обед</b>	Щи из свежей капусты	150	4,030	4,424	14,512	123,044	5,432	67
	Мясо тушеное с овощами в соусе	150	8,471	5,680	32,000	243,307	7,890	274
	Компот из сухофруктов	180	0,100		14,000	56,000	19,000	376
	Хлеб пшеничный	050	1,200	0,230	22,000	95,000		1
<b>Итого за Обед</b>		<b>13,801</b>	<b>10,334</b>	<b>82,512</b>	<b>517,351</b>	<b>32,322</b>		
<b>Полдник</b>	Булочка "Веснушка"	050	3,598	5,920	18,745	128,031	4,232	157
	Чай с молоком	180	1,200	2,000	6,870	50,280		413
<b>Итого за Полдник</b>			<b>4,798</b>	<b>7,920</b>	<b>25,615</b>	<b>178,311</b>	<b>4,232</b>	
<b>Ужин</b>	Суфле из печени с морковью	60	6,902	5,040	9,040	103,084	8,420	477
	Соус сметанный	030	2,000	3,000	9,000	76,739		354
	Каша гречневая рассыпчатая	110	2,050	5,230	22,388	124,015		179
	Чай с сахаром	180			8,000	32,000		411
	Хлеб пшеничный	025	0,600	0,115	11,000	47,000		1
<b>Итого за Ужин</b>			<b>11,552</b>	<b>13,385</b>	<b>59,428</b>	<b>382,838</b>	<b>8,420</b>	
<b>Итого за день</b>			<b>42,000</b>	<b>47,000</b>	<b>203,000</b>	<b>1400,000</b>	<b>45,000</b>	

День: 10

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
<b>Завтрак</b>	Каша молочная манная	150	4,030	4,860	18,311	117,206		185
	Напиток кофейный	180	1,200	0,800	6,870	39,480		395
	Бутерброд с маслом	25/5	3,000	4,000	13,100	115,320		1
	<b>Итого за Завтрак</b>		<b>8,230</b>	<b>9,660</b>	<b>38,281</b>	<b>272,006</b>		
<b>Завтрак 2</b>	Ряженка	150	3,750	3,750	13,000	100,750		401
	<b>Итого за Завтрак 2</b>		<b>3,750</b>	<b>3,750</b>	<b>13,000</b>	<b>100,750</b>		
<b>Обед</b>	Суп-лапша домашняя с курицей	150	4,053	4,800	10,600	105,367	1,270	86
	Котлеты рубленые из птицы	60	5,820	4,000	3,520	82,000		305
	Капуста тушеная	110	2,482	4,217	17,165	113,400	5,630	336
	Напиток из свежемороженой ягоды	180	0,136		16,000	64,400	23,586	700
	Хлеб Дарницкий	050	2,000	1,000	22,000	103,000		1
<b>Итого за Обед</b>			<b>14,491</b>	<b>14,017</b>	<b>69,285</b>	<b>468,167</b>	<b>30,486</b>	
<b>Полдник</b>	Баранка яичная	040	2,064	6,032	18,400	140,322		100
	Чай с молоком	180	1,200	2,000	6,080	46,800		413
<b>Итого за Полдник</b>			<b>3,264</b>	<b>8,032</b>	<b>24,480</b>	<b>187,122</b>		
<b>Ужин</b>	Вареники ленивые с маслом	140/10	9,295	8,321	25,949	234,075		230
	Сладкий сметанный соус	030	2,400	3,220	17,705	78,400		354
	Чай без сахара	180			1,000	4,000		410
	Апельсины свежие	095	0,570		13,300	55,480	14,514	389
<b>Итого за Ужин</b>			<b>12,265</b>	<b>11,541</b>	<b>57,954</b>	<b>371,955</b>	<b>14,514</b>	
<b>Итого за день</b>			<b>42,000</b>	<b>47,000</b>	<b>203,000</b>	<b>1400,000</b>	<b>45,000</b>	

Итого за период	420,000	470,000	2030,000	14000,000	450,000	
Среднее значение за период	42,0	47,0	203,0	1400,0	45,0	
	12	30	57			
<b>Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности</b>						
Использованы следующие технические нормативы:						
1. Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях. Москва 2016г.						
2. Диетическое и рациональное питание детей дошкольного возраста. Часть 1,2. Пермь 2003г.						
3. Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах. Москва 2004г.						

Составил \_\_\_\_\_ Кузнецова М.В. \_\_\_\_\_

